

LISTA UCZUĆ RZEKOMYCH

Uczucia rzekome to słowa opisujące myśli, oceny, wyobrażenia czy interpretacje.

- Odróżniaj uczucia od myśli - wiele nieporozumień bierze się stąd, że mówimy słowo „czuję”, a jednocześnie nie wyrażamy naszych uczuć, tylko nasze myśli.
- Uczucia nie są jasno wyrażane, gdy po słowie „czuć” następuje „że”, „jakby”, „jak”.
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego za kogo się uważasz (np. czuję się jak krety).
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem inni Cię traktują (np. czuję się manipulowany).
- Odróżniaj to, co czujesz, od tego jak Twoim zdaniem inni Cię oceniają (np. czuję się nieważny).

ignorowany/a
lekceważony/a
manipulowany/a
nabrany/a
naciskany/a
napastowany/a
niechciany/a
niedoceniony/a
niedostrzegany/a
niesłuchany/a
nieważny/a
niewspierany/a
niewysłuchany/a
niezrozumiany/a

obwiniany/a
odtrącony/a
okłamany/a
opuszczony/a
osaczony/a
oszukany/a
podejrzewany/a
pogardzany/a
pominięty/a
pomniejszony/a
przeciążony/a
przepracowany/a
przytłoczony/a
sprowokowany/a

stłamszony/a
uciemiężony/a
upokorzony/a
wciągnięty/a
wykorzystany/a
wystawiony/a
wyzyskany/a
zagrożony/a
zakrzyczany/a
zaniedbany/a
zawiedziony/a
zdradzony/a
zmanipulowany/a
zmuszany/a